CALISTENIA
O Manual

ME NE FREGO

Primeira Edição

Textos
Boulder
Hitkill
Sunky Boy

Design
Boulder

Revisão
Boulder
Hitkill
Sunky Boy

ÍNDICE

PREFÁCIO

Uma das principais bases para a vida masculina são os exercícios físicos. Desde os primórdios da humanidade, a prática dessas atividades fascinou os homens das mais variadas regiões, culturas, tempos e civilizações. Musculação, artes marciais, atletismo e qualquer esporte em geral são extremamente importantes para a construção de uma mente e um corpo sadios. Praticar exercícios físicos regularmente melhora sua saúde mental, corporal, seu metabolismo, seus níveis de energia e traz muitos outros incontáveis benefícios, que são os pilares para um bom estilo de vida.

Este eBook tem como objetivo motivar e estimular a prática de exercícios físicos. Ele é feito com foco em uma modalidade de exercícios com o peso do corpo, chamada calistenia, e abrange os níveis iniciantes até os mais avançados. Esse estilo de exercício é um meio viável de evitar o sedentarismo e a acomodação, pois pode ser feito em casa, sem quase nenhum aparelho e de forma barata. Ademais, para construir e usufruir ao máximo do corpo humano, é necessário ter uma boa alimentação e, por este motivo, colocamos algumas dicas sobre nutrição e hábitos, que são tão importantes quanto a própria prática de exercícios físicos.

A criação deste eBook surgiu como um compilado não só de treinos, mas de respostas para diversas perguntas recorrentes dos membros do Discord do Me Ne Frego. Nele está contido guias para os treinos, tabelas de organização e dicas sobre nutrição. Este eBook não tem como objetivo substituir a pesquisa individual, então é indicado que cada um leia e pesquise por si só os temas abordados aqui, e se informem mais sobre esses assuntos.

"Que desgraça é para o homem envelhecer sem nunca ver a beleza e a força do que o seu corpo é capaz", Socrates.

Para mais informações:
@cunhov
@larosa_sw
@lazarnovovic
@markioli.ivan
@lwt_recession_proof_body

QUANDODIFICULTAR O TREINO?

A partir do momento em que você conseguir fazer todos os exercícios, com todas as repetições e todas as séries indicadas no treino, é indicado subir para o próximo nível, para continuar o crescimento e estimular a quebra de fibras. Uma dica válida para tornar mais eficiente as suas repetições é não ir até a falha muscular. Sempre pare o exercício quando ainda falta duas repetições para o estágio de fadiga máxima (falha), assim não haverá risco de lesões desnecessárias. Se você não aguenta fazer nem duas repetições, faça uma variação que facilita o exercício. Respeite os limites do seu corpo. Todos os movimentos da calistenia têm suas variações, e quando não é possível fazer uma progressão, o aconselhável é realizar uma versão mais fácil dela.
Exemplificando: caso não for possível realizar uma flexão, tente fazer com o joelho apoiado no chão.

Como otimizar seu treino de hipertrofia

Um erro comum entre iniciantes é focar no número de repetições em vez de focar no exercício em si. Para melhores resultados, é muito importante que o exercício seja feito com full ROM (Range of Motion), o que significa que é preciso fazer a execução de maneira ideal para atingir os músculos certos e manter a postura correta.

COMODIFICULTARO TREINO?

Uma dúvida que provavelmente já passou pela cabeça de qualquer praticante de calistenia é sobre como dificultar um treino. Há diversas formas, utilizando variadas técnicas, e algumas serão apresentadas neste capítulo.

Amplitude e Velocidade

Amplitude de movimento ou ROM, como o nome sugere, consiste em fazer o movimento correspondente ao exercício físico em sua amplitude total e de maneira correta. Por exemplo, realizar uma flexão encostando o peito no chão e estendendo até o ponto máximo é muito diferente de realizá-la sem fazer isso, apenas com movimentos curtos. A amplitude com que se realiza um movimento pode dificultar ou facilitar qualquer exercício, pois o uso correto dela pode recrutar músculos de maneira mais eficiente e, por consequência, aumentar a qualidade dos resultados a longo prazo. Da mesma forma, a velocidade de um exercício também pode aumentar ou diminuir o esforço necessário para executá-lo. Uma flexão feita de forma rápida é mais fácil que uma feita de maneira lenta. Sendo assim, é recomendado o controle do movimento, usando uma velocidade nem muito rápida e nem muito lenta, sempre focando na contração correta do músculo e na boa execução da amplitude.

Conexão mente-músculo

Essa conexão é basicamente uma habilidade motora e mental de focar um determinado músculo em um exercício. Por exemplo, numa flexão, saber que os músculos envolvidos nesse movimento são os tríceps, os deltoides e o peitoral e, através desse conhecimento sensorial, isolar esses músculos e evitar o recrutamento de outros músculos no exercício. Para desenvolver essa habilidade é necessário tempo e prática. É recomendável que o exercício seja feito com sua amplitude correta, não só para melhorar a qualidade da execução, mas também para desenvolver essa consciência biocinética dos músculos envolvidos, visando a melhora das repetições, o que será traduzido para hipertrofia.

Ponto zero

É uma técnica que otimiza a realização de certos exercícios, os tornando mais eficazes para a quebra de fibras musculares. Ele consiste em segurar a isometria na fase excêntrica do movimento (fase de alongamento do músculo) por 3 a 5 segundos, para estimular a maior quebra de fibras numa repetição só. Esse método reduz substancialmente o número de repetições por aumentar a intensidade de cada uma delas, entretanto, a redução no numero de repetições é normal e não significa uma piora no desempenho, e sim uma fadiga mais rápida do músculo, pela elevada dificuldade do exercício.

Exercícios com carga

Uma das formas mais fáceis de aumentar a dificuldade de um treino de calistenia já pré estabelecido é adicionar cargas a esse treino. Quanto mais peso for colocado num exercício, menor será seu numero de repetições e maior será sua intensidade, pois carga e volume são inversamente proporcionais. Sendo assim, para praticantes mais avançados, é recomendado a adição de peso em exercícios que já não representam tanto desafio para o mesmo. Ao adicionar peso nos exercícios, não só a intensidade será aumentada, como também a força.

Ângulo

A angulação ao qual realiza-se um movimento pode determinar a sua intensidade, pois utiliza-se da força gravitacional. Tomando como exemplo, fazer uma flexão com o pé no chão é mais fácil que fazer com ele apoiado sobre algum objeto.

PROGRESSÃOE ADAPTAÇÃO

Os exercícios da calistenia têm suas progressões, que vão das fáceis até as mais difíceis. Quando se inicia um movimento, o aconselhável é começar pela variação mais fácil para o seu corpo, pois isso diminui o risco de lesão. É semelhante à carga na academia, onde nenhum iniciante começa levantando 80 kg no supino. Isso não é diferente para a calistenia.

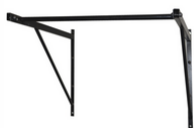
Em caso de dúvida, uma breve pesquisa no Google te dará as variações das mais amplas dificuldades para um movimento específico. Cabe ao praticante selecionar o nível de dificuldade que mais lhe é confortável e iniciar seus treinos a partir dele.

Exemplo de progressão da flexão convencional:

Do mesmo modo que as progressões, é possível adaptar qualquer exercício, quando não se possui o local ideal para fazê-lo, das mais variadas formas.

Exemplo de adaptação da barra australiana utilizando-se uma mesa:

O QUE COMPRAR?

Esse capítulo visa apenas o básico, aquilo que irá fazer falta caso não se tenha. Apenas será um compilado de objetos que melhoram a eficácia de um treino.

1. Barra Fixa

Há diversos modelos de barra, mas apenas uma simples barra de porta já é mais que o suficiente para fazer um ótimo treino de costas.

2. Paralela

A paralela é extremamente útil e pode ser encontrada em qualquer academia pública. Ademais, apesar do preço salgado, é possível fazê-la manualmente ou improvisar alguns exercícios que a utilizam, usando uma cadeira e/ou mesa.

3. Argola ou TRX

Com a argola é possível realizar diversos movimentos, como paralela e barra, com uma dificuldade maior, por exigir estabilidade.

4. Pesos

Weighted calisthenics (calistenia com peso) é o nome popular da modalidade que utiliza peso na calistenia. Peso é a maneira mais simples de se dificultar o treino e pode ser improvisado com os mais diversos tipos de aparelhos, seja com uma mochila cheia de livros ou até um kettlebell e halteres.

TABELAS DE TREINO

As tabelas de treino foram feitas apenas com o intuito de servir como meta, ou seja, um objetivo a ser alcançado. Tenha foco na realização correta dos exercícios, não no número de repetições ou de circuitos. É aconselhável que você veja todos os movimentos por vídeos, as figuras aqui são apenas ilustrativas.

Existe vários métodos de divisão de treino, entretanto, o que será utilizado aqui é o ABC. O treino ABC é uma divisão de treino em que grupos musculares são trabalhados no mesmo dia, aumentando o tempo de descanso e recuperação muscular e favorecendo a hipertrofia, que é o aumento da massa muscular.

Divisão dos treinos por dia da semana:

Segunda	A
Terça	B
Quarta	C
Quinta	A
Sexta	B
Sábado	C
Domingo	Descanso

- **A=** Tríceps, peito e ombro
- **B=** Bíceps, costas, trapézio e pescoço
- **C=** Quadríceps, posterior, adutor, abdutor, panturrilha e glúteos.

PEITO, TRÍCEPS E OMBRO

INICIANTE

Repetir 3 vezes

Flexão	6 Repetições cada
Flexão Inclinada	
Flexão Pike	
Flexão Isométrica	1 minuto

INTERMEDIÁRIO

Repetir 5 vezes

Flexão Pike Explosiva	12 Repetições cada
Flexão Inclinada	
Flexão Pike	
Mergulho no banco	

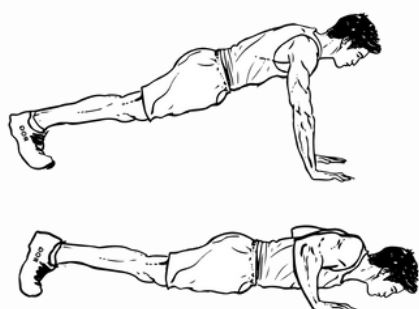
PEITO, TRÍCEPS E OMBRO

AVANÇADO

Repetir 12 vezes

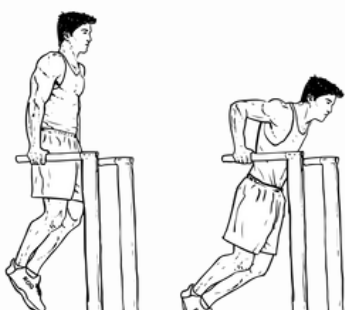
Exercício	Repetições
Flexão Pike Explosiva	20 Repetições cada
Flexão Inclinada	
Dips	
Mergulho no banco	
Extensão de Tríceps	
Elevação Lateral de Ombro	
Posterior de Ombro na Porta	
Escápula na Paralela	

EXERCÍCIOS

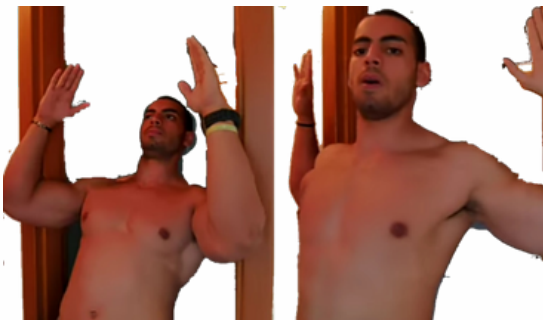
Flexão

Flexão Inclinada

Flexão Pike

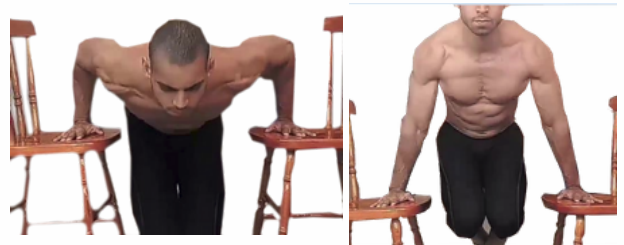
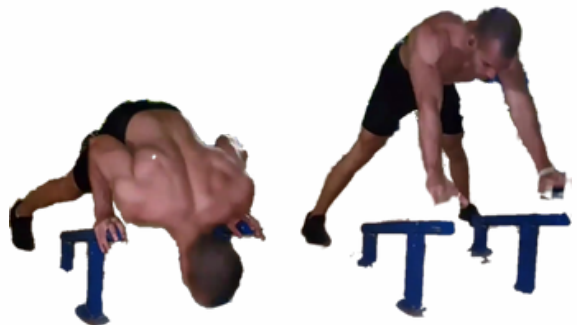
Mergulho no Banco

Paralela

Extensão de Tríceps

EXERCÍCIOS

Posterior de Ombro na Porta

Elevação Lateral de Ombro

Flexão Isométrica

Paralela na Cadeira (alternativa à paralela)

Flexão Pike Explosiva

COSTAS, BÍCEPS E TRAPÉZIO

INICIANTE

Repetir 3 vezes

Exercício	Repetições
Barra	6 Repetições cada
Barra Australiana	
Remada na Corda	

INTERMEDIÁRIO

Repetir 5 vezes

Exercício	Repetições
Barra Pronada	12 Repetições cada
Barra Supinada	
Barra Australiana	
Bodyweight Curl	
Escápula na Paralela	

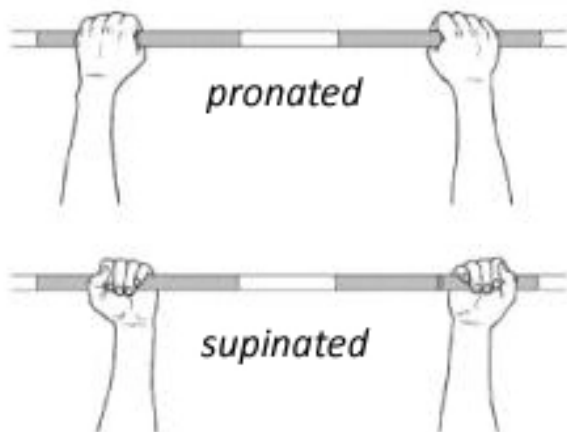
COSTAS, BÍCEPS E TRAPÉZIO

AVANÇADO

Repetir 12 vezes

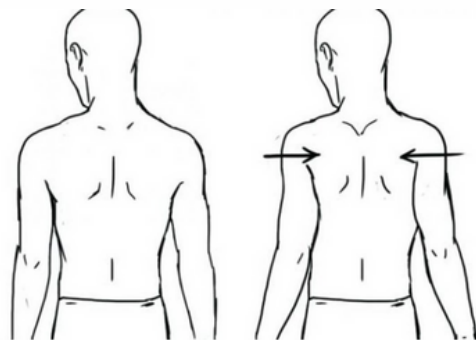
Exercício	Repetições
Barra Pronada	20 Repetições cada
Barra Supinada	
Barra Pronada (Fechada)	
Barra Supinada (Fechada)	
Barra Australiana Supinada	
Barra Australiana Pronada	
Barra Australiana Supinada (Fechada)	
Barra Australiana Pronada (Fechada)	
Trapézio na Paralela	

EXERCÍCIOS

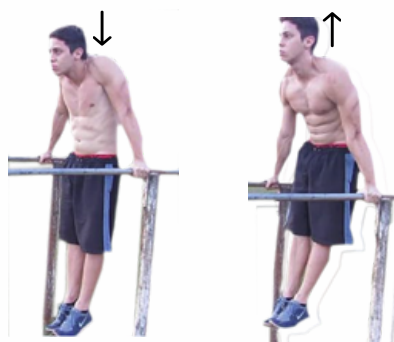
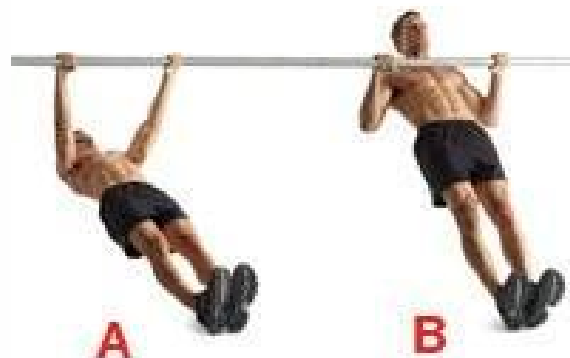
Tipos de Pegada

Tipos de Pegada

Barra Fechada

Movimentação das Costas

Bodyweight Curls

Remada na Corda

EXERCÍCIOS

Trapézio na Paralela

Barra Australiana

PERNA

INICIANTE

Apenas uma vez

Agachamento	50 Repetições
Agachamento Duplo	1 minuto
Agachamento Plié	1 minuto
Agachamento Arqueiro	20 Repetições (cada lado)
Stiff Unilateral	6 Repetições (cada lado)
Flexão Plantar	O máximo que conseguir

PERNA

INTERMEDIÁRIO

Repetir 5 vezes

Agachamento	50 Repetições
Agachamento Duplo	1 minuto
Avanço	20 Repetições
Agachamento Arqueiro	20 Repetições
Agachamento Plié	20 Repetições
Flexão de Joelho no Banco	O máximo que conseguir
Stiff Unilateral	20 Repetições (cada lado)
Flexão Plantar	O máximo que conseguir

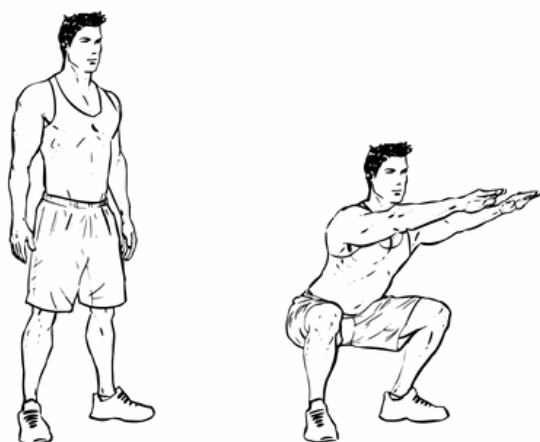
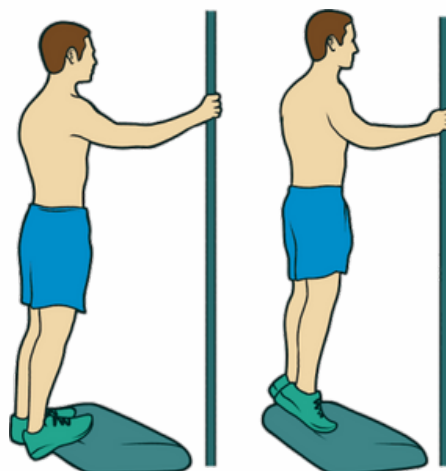
PERNA

AVANÇADO

Repetir 8 vezes

Exercício	Quantidade
Agachamento	100 Repetições
Agachamento Sumô com Salto	1 minuto
Pistol Squat	20 Repetições (cada lado)
Bulgarian Split Squat	20 Repetições
Agachamento Plié com Salto	20 Repetições
Flexão Nórdica	20 Repetições
Flexão de Joelho no Banco	20 Repetições
Stiff Unilateral	40 Repetições (cada lado)
Flexão Plantar	O máximo que conseguir

EXERCÍCIOS

Agachamento

Flexão Plantar

Agachamento Sumô

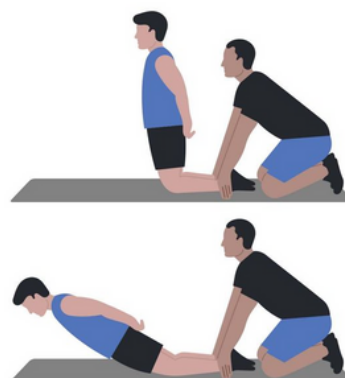
Agachamento Arqueiro

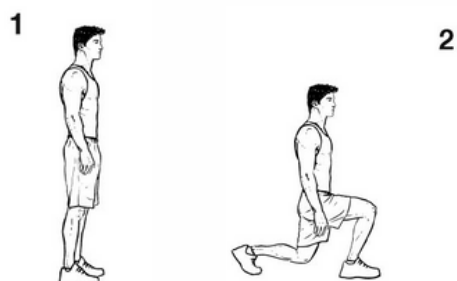
Agachamento Plié

Agachamento Arqueiro

EXERCÍCIOS

Bulgarian Split Squat

Flexão Nórdica

Flexão de Joelho no Banco

Sissy Squat

ABDÔMEN

INICIANTE

Apenas uma vez

Abdominal Crunch	30 Repetições
Abdominal Bicicleta	20 Repetições
Prancha	60 Segundos
Prancha Lateral	60 Segundos

INTERMEDIÁRIO

3 Repetições

Abdominal	50 Repetições
Paralela com Elevação de Perna	20 Repetições
Paralela com Elevação Lateral de Perna	60 Segundos

ABDÔMEN

AVANÇADO

4 Repetições

Exercício	Quantidade
Abdominal	60 Repetições
Abdominal Bicicleta	120 Repetições
Prancha na Paralela	60 Segundos
Prancha Lateral na Paralela	60 Segundos
Prancha na Barra	60 Segundos
Prancha Lateral na Barra	60 Segundos

EXERCÍCIOS

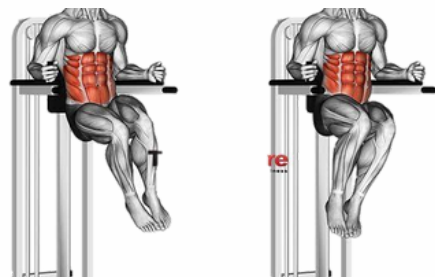
Abdominal Bicicleta

Prancha Lateral

Abdominal

Prancha

Pancha na Barra

Prancha na Paralela

Abdominal Crunch

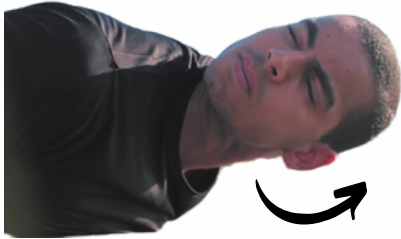
PESCOÇO

INICIANTE

2 Repetições

Testa no Chão	1 Minuto
Queixo para Frente	1 minuto
Rotação da Cabeça	1 minuto

EXERCÍCIOS

Rotação da Cabeça

Testa no Chão

Queixo para Cima

GANHO DE MASSA MAGRA E ALIMENTAÇÃO

Perguntado ao Sunky o que fazer para aumentar a testosterona e ganhar massa magra sem prejudicar a saúde (hipertrofia não está intrinsecamente relacionada com um corpo saudável), essas foram as suas respostas:

Dicas gerais:

- **Durma bem, mais que 8 horas por noite. De preferência, acorde quando começar a ficar claro. O horário ideal para ir dormir, então, é o horário do nascer do Sol onde você mora, menos 9 horas.**
- **Tome o máximo de Sol possível que você aguentar antes de começar a se queimar, isso sem usar protetor solar, todos os dias, e com o máximo possível do corpo exposto. O tempo de exposição varia de pessoa pra pessoa, de acordo com a cor da pele e a alimentação.**
- **Tome banho gelado ao acordar para melhorar o sistema imunológico, melhorar o metabolismo, ter mais energia e substituir a cafeína.**
- **Mantenha a gordura corporal entre 8% e 14%, para otimizar a testosterona.**
- **Faça atividades físicas explosivas, como sprint (corridas de velocidade) e HIIT.**
- **Evite treinos de resistência prolongados crônicos, como correr (estilo maratona) todos os dias.**
- **Durma sem cueca e use cueca apenas quando for necessário para evitar atrito.**
- **Medite diariamente, pois isso diminui o estresse. O estresse diminui a testosterona e a síntese muscular.**
- **Leia os rótulos de tudo que for comer ou passar no seu corpo.**
- **Evite o contato com plásticos e, principalmente, o consumo de alimentos e líquidos que entraram em contato com plástico. Nunca esquente algum alimento enquanto ele toca o plástico, para evitar os ftalatos, o bisfenol A e outros compostos nocivos.**
- **Não use panelas de teflon ou de alumínio.**
- **Evite parabenos (metil-, butil-, propil-, heptil-, comuns em protetor solar, hidratante, lubrificante íntimo, gel de barbear, pasta de dente e até em alguns alimentos industrializados).**
- **Evite triclosano e triclocarbanos (comuns em sabonetes antibacterianos).**
- **O café só deve ser tomado antes do treino, e apenas se você treinar de manhã. Em qualquer outra situação ele deve ser evitado.**
- **Mantenha sempre uma postura forte, confiante e expansiva.**
- **Faça algum tipo de esporte competitivo ou participe de competições.**
- **Não fume e nem consuma álcool.**
- **Beba água sempre antes de ter sede.**
- **Não tenha medo de colesterol na comida.**
- **Masturbação NO MÁXIMO 1x por semana, mas sexo o máximo possível. Não veja pornografia.**
- **Não tenha medo do sal, é mais fácil ter problemas ingerindo pouco sal que ingerindo muito.**

Faça jejum intermitente para aumentar a testosterona e o GH:
- **Escolha 8h do dia para ser a janela em que você pode comer;**
- **Não ingira nada além de água no resto das 16h.**

Exemplo: Comer de meio-dia até às oito da noite, e ficar até meio-dia do outro dia sem comer.

Contar macros é desnecessário

Mas se você for do tipo de pessoa que faz questão de contar macros, siga essas proporções*:
- **40% das calorias de carboidratos**
- **20% das calorias de proteínas**
- **40% das calorias de gorduras**

Exemplos de alimentos que você pode ingerir:

Carboidratos - 40%:
- **Batata inglesa;**
- **Batata doce;**
- **Mandioca/macaxeira/aipim;**
- **Inhame;**
- **Arroz branco;**
- **Frutas (abacaxi, banana, uva e uva passa, romã).**

Proteínas - 20% (principalmente carnes gordas):
- **Carne vermelha;**
- **Bacon;**
- **Vísceras;**
- **Fígado;**
- **Ovos;**
- **Peixes pescados (os que não são de cativeiro);**
- **Ostras;**
- **Mariscos;**
- **Gelatina.**

Gorduras - 40% (principalmente gorduras saturadas):
- **Banha;**
- **Azeite de oliva extra-virgem;**
- **Manteiga;**
- **Óleo de coco extra virgem;**
- **Abacate;**
- **Macadâmia;**
- **Castanha-do-pará (com a pele marrom).**

Temperos e outros:
- **Sal;**
- **Salsa/salsinha;**

****considerando que você não vai seguir uma dieta cetogênica.***

- **Salsão/aipo;**
- **Champignon;**
- **Gengibre;**
- **Cebola;**
- **Brócolis;**
- **Alho;**
- **Comidas fermentadas (iogurte, leite fermentado, queijo Gorgonzola, kefir).**

O que você NÃO DEVE comer:

- **Soja;**
- **Glúten (sim, isso inclui todos os derivados do trigo como pães, bolos, massas, etc);**
- **Açúcar;**
- **Álcool;**
- **Óleo vegetal;**
- **Fast-foods e industrializados;**
- **Chá verde;**
- **Gordura-trans;**
- **Linhaça;**
- **Hortelã/menta;**
- **Leite.**

Suplementos recomendados, em ordem de importância:

1. Vitamina D: 5.000 UI por dia. Tome junto de refeições. Quase todo mundo é deficiente dessa vitamina, e ela é absurdamente importante para fazer a testosterona e para a saúde em geral. Se você ainda estiver em fase de crescimento, ela pode te ajudar a ficar mais alto.

2. Magnésio: 400 mg por dia. Tome junto de refeições. É uma deficiência muito comum, e um suplemento muito barato. Além de ser bom pra testosterona, vai melhorar a oxigenação muscular e melhorar a qualidade do sono.

3. Creatina: 3 a 5 g por dia. É o melhor suplemento para aumentar a performance de quem treina, aumenta sua força, diminui a fadiga e aumenta a testosterona.
Dica: Tome a creatina junto de bicarbonato de sódio para fazer um pré-treino bom e barato. Em relação à dose do bicarbonato, comece com 1g. Com o tempo, você pode ir aumentando, caso queira, para até 0,3 g por quilo corporal.

4. Zinco: 25g a 45g por dia. Tome ao acordar. Aumenta a testosterona total e livre, e ao mesmo tempo diminui a acne.

5. Ashwagandha: 450 mg por dia. Tome antes de dormir. Aumenta a testosterona, a fertilidade, diminui a ansiedade e tem vários efeitos bons, mas pode ser caro.

6. L-Carnitina: 2 g por dia. Aumenta a densidade dos receptores de testosterona, o que aumenta o efeito dela no organismo. É completamente desnecessário se você consome muita carne vermelha, pois ela é rica em carnitina.

<u>Sobre outros suplementos</u> (completamente desnecessários):

- **Se quiser suplementar proteínas: Você não precisa tomar whey, a indústria mente quando diz que você precisa de uma quantidade absurda de proteína. Além disso, normalmente colocam soja no whey para facilitar que ele se misture com a água. Se ainda assim quiser comprar um suplemento de proteína, compre albumina. Se quiser gastar mais dinheiro com algo de melhor qualidade, compre suplemento de proteína de carne. Se for mais esperto, use esse dinheiro pra comprar carne de uma vez.**

- **Se quiser suplementar carboidratos: Talvez, por algum motivo, você queira suplementar carboidratos, seja porque você tem medo de perder massa muito rápido, ou seja para encher as reservas de glicogênio depois do treino. Nesse caso, a maltodextrina é o mais adequado.**